

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-skiausflugler-unterschaetzen-unfallgefahr-durch-uebermuedung-29750227>

Datum: 23.04.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC: Skiausflügler unterschätzen Unfallgefahr durch Übermüdung

Müdigkeitssymptome unbedingt Ernst nehmen

Wer als Erster am Lift stehen will, muss früh aufstehen. Für viele Wintersportbegeisterte bedeutet das weniger Schlaf und mitunter lange Anfahrten in das Skigebiet der Wahl. Besonders bei der Heimfahrt nach einem langen Skitag oder -wochenende kann sich Erschöpfung und Müdigkeit hinter dem Steuer einstellen und zu gefährlichen Situationen im Straßenverkehr führen. "Viele Autofahrer negieren erste Befindlichkeitsveränderungen, versuchen die Müdigkeitssignale mit Kaffee, Energy-Drinks, frischer Luft oder lauter Musik zu bekämpfen. Doch diese vermeintlichen Hausmittel helfen nicht, nur kurzfristig dämpft man die Symptome, die Müdigkeit lässt sich dadurch nicht vertreiben. Der Schlafdrang wird immer stärker, die Leistungsfähigkeit sinkt dramatisch ab", erklärt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. Sobald die ersten Anzeichen von Müdigkeit spürbar sind, sollten diese Signale der "Körperalarmanlage" auch Ernst genommen werden. "Bei Müdigkeit hilft nur Stehenbleiben und eine Sicherheits-Pause, optimal mit einem Kurzzeit-Nickerchen, einzulegen", rät Seidenberger.

Gähnen, schwere Augenlieder, das Bedürfnis, sich die Augen zu reiben, unruhiges Sitzen, Verspannungen im Nacken, Gereiztheit und zunehmende Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren sind erste Anzeichen von Müdigkeit und damit Warnsignale. Wie gefährlich Übermüdung am Steuer ist, zeigen typische Veränderungen im Fahrverhalten. Man hat Schwierigkeiten die Spur zu halten, empfindet das Gefühl dass die Fahrspur schmaler wird, hat eine verzögerte oder überschießende Reaktionsbereitschaft, übersieht Verkehrszeichen, verpasst Ausfahrten oder Abzweigungen, Fahrmanöver anderer wirken oft überraschend. "Hier herrscht bereits höchste Alarmstufe", weiß Seidenberger.

Die Tipps der ÖAMTC-Verkehrspsychologin

- Vor einem geplanten Skitag ausreichend schlafen.
- Kräfte während des Skifahrens einteilen, damit man noch konzentriert und aufmerksam die Heimreise antreten kann.
- Beim Zwischenstopp auf der Skihütte und beim Après-Ski auf Alkohol verzichten.
- Bei Anzeichen von Müdigkeit sofort eine Pause einlegen oder einen Fahrerwechsel vornehmen.
- Als Faustregel gilt: Alle 200 Kilometer vor allem auf langen, monotonen Strecken oder alle zwei Stunden eine Pause einlegen.
- Zu viel Hitze im Auto wirkt sich ebenfalls negativ aus. "Die Gefahr von Müdigkeit steigt, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab", sagt die ÖAMTC-Expertin.
- Dicke, gepolsterte Winterbekleidung ist einengend, raubt den Passagieren die Bewegungsfreiheit und vermindert die Wirksamkeit des Sicherheitsgurtes bzw. des Kindersitzes.